



# 献立表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月 15 月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり  清見オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
02 火 16 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩 (小町麩) 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
03 水 17 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
04 木 18 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米  油	豆乳 (無調整)、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、揚げ油、三温糖	牛乳		酢、醤油
05 金 19 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとツナのサラダ ⑤ オレンジ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	バナナ	
06 土 20 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根サラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖、コーン缶	鶏もも肉	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋きんとん ③ おせんべい	さつま芋、三温糖 塩せんべい	牛乳	パイン缶	塩
08 月 22 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳、きな粉		
09 火 23 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏おこわ	米、もち米	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
10 水 24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、牛乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、削り節(だし用)、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト (無糖)	バナナ、パイン缶、みかん缶	
11 木 25 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ(葉なし)、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
12 金 26 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 (小町麩) 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ 水菜、えのき茸  白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
13 土 27 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
30 火	昼食	① こいのぼりキーマカレー ② 大根のスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ グレープフルーツ	米、油、コーン缶、三温糖 さつま芋、三温糖	豚ひき肉、チーズ ベーコン	玉ねぎ、人参、レーズン 大根 人参、レモン果汁 グレープフルーツ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ	小麦粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	468kcal	20.1g	15.1g	531kcal	21.9g	15.3g